



УТВЕРЖДАЮ
Врио директора МАОУ СШ №5

Л.И.Иванова

Лиовецкая Г.Ф.

« 15 » сентября 2025

Циклическое меню

для организации горячего питания детей, обучающихся

в общеобразовательном учреждении МАОУ СШ №5

Г. Красноярск

2025г.

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Понедельник
Первая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МАОУ СШ № 5

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг. ценность							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																					
1	Каша пшеничная	250	250	7,81	10,35	43,53	298,51	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43						
25	Сыр порционный	15	15	3,9	3,915	0	51,6	0,005	1,2	34,5	0,075	150	96	6,75	0,15						
95	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	64,80	0,49	11,41	8,86	4,73	1,38						
	Печенье	40	40	1,59	2,12	11,23	70,37	0,00	0,01	6,40	0,10	1,73	2,16	1,19	0,34						
	Батон молочный нарезной	40	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0,02	0,00	5,30	0,00	9,20	0,50	13,20	0,76						
	Итого	545		16,70	16,93	86,22	560,10	0,10	9,90	111,16	0,74	350,74	285,52	61,43	3,06						
Обед																					
3	Оруды соленые	100	100	0,72	0,09	1,73	10,61	0,08	12,50	55,30	0,40	12,60	23,40	18,00	0,17						
4	Суп гороховый на мясном бульоне	250	250	3,57	12,85	13,18	182,65	0,10	17,80	14,12	0,38	94,79	201,66	42,39	1,63						
6	Филе птицы в сметанном соусе	100	100	11,56	6,60	1,50	111,64	0,16	7,60	2,50	0,35	77,10	122,00	16,10	1,07						
5	Каша гречневая рассыпчатая	200	200	8,36	8,14	38,88	262,22	0,06	0,00	43,00	0,34	59,99	128,39	33,61	0,30						
7	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	200	0,00	0,00	30,16	120,64	0,02	26,30	43,00	0,54	12,60	12,60	7,20	2,52						
89	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27						
90	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43						
	Итого	1010		37,88	30,73	141,78	995,19	0,52	64,20	173,92	4,76	282,01	594,39	141,96	8,39						
Полдник																					
	Булочка домашняя	100	100	6,00	7,29	36,29	234,77	0,12	0,00	0,00	0,00	32,76	0,00	8,98	0,58						
7	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	200	0,00	0,00	30,16	120,64	0,02	26,30	43,00	0,54	12,60	12,60	7,20	2,52						
17	Яблоки	100	100	0,40	0,45	15,17	63,90	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13						
	Итого	400		6,40	7,74	81,62	419,31	0,55	27,84	43,00	1,22	59,18	60,98	25,76	3,23						
		Итого за день		1 955																	
		Потребность в пищевых веществах		60,98																	
		Процент удовлетворения		96,79%																	

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МАОУ СШ № 5

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Вторник
Первая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг. ценность							Витамины и минеральные вещества									
				Б							В1									
				4	Ж	У	ЭЦ	7	8	9	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3		4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15				

Завтрак

35	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	200	11,96	19,26	5,40	242,78	0,07	10,34	83,00	1,25	180,61	474,17	42,89	0,65
10	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
17	Мандарины	100	100	0,73	0,28	14,20	62,23	0,01	10,91	80,00	0,00	48,96	24,12	15,57	0,02
3	Батон молочный нарезной	40	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0,02	0,00	5,30	0,00	9,20	0,50	13,20	0,76
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30,5,15	50	6,15	7,90	11,30	140,90	0,07	0,04	52,00	0,59	16,95	99,20	10,45	0,33
	Итого	590	590	22,96	28,16	62,18	589,31	0,17	22,99	240,30	1,91	268,41	605,46	87,87	2,47

Обед

11	Салат из свежель отварной	100	100	1,80	2,40	8,53	62,92	0,08	3,44	2,90	0,93	47,50	92,20	37,44	1,45
12	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250	250	3,96	2,77	9,90	80,37	0,02	8,34	36,50	1,18	286,00	56,15	41,35	0,85
13	Жаркое по-домашнему	250	250	11,40	12,25	31,20	280,65	0,42	17,78	63,57	2,17	263,30	161,50	52,65	1,67
14	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,44	0,00	25,56	108,00	0,00	1,84	20,00	0,70	82,86	13,88	5,42	1,12
89	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
90	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
	Итого	960	960	32,27	20,47	131,52	839,37	0,62	31,40	138,97	7,73	704,59	430,06	161,52	7,79

Полдник

97	Булочка дорожная	150	150	8,95	19,20	56,70	435,40	0,12	0,00	0,00	0,00	32,76	0,00	8,98	0,58
7	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	200	0,00	0,00	30,16	120,64	0,02	26,30	43,00	0,54	12,60	12,60	7,20	2,52
	Итого	350	350	8,95	19,20	86,86	556,04	0,14	26,30	43,00	0,54	45,36	12,60	16,18	3,10

Итого за день

1 900

Потребность в пищевых веществах

Процент удовлетворения

64,18	67,39	280,56	1 985,76	0,91	80,69	422,27	10,18	1 018,36	1 048,12	265,57	13,36
63,00	64,40	268,10	1 904,00	0,98	49,00	630,00	8,40	840,00	840,00	210,00	12,60
101,87%	104,64%	104,65%	104,29%	100,00%	164,67%	67,03%	121,22%	121,23%	124,78%	126,46%	106,07%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд МАОУ СШ № 5

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Среда
Первая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг. ценность					Витамины и минеральные вещества											
1	2	3		Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					

Завтрак

45	Макароны запеченные с сыром	250	250	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,2	77,5	1,15	270,91	219,55	22,09	1,358
16	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	20,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13
1	Сыр порционный	15	15	3,9	3,915	0	51,6	0,005	1,2	34,5	0,075	150	96	6,75	0,15
17	Яблоки	100	100	0,40	0,45	15,17	66,34	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13
	Батон молочный нарезной	40	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0,02	0,00	5,30	0,00	9,20	0,50	13,20	0,76
	Итого	605	605	23,82	18,82	100,64	664,75	0,67	4,11	137,30	1,93	552,20	445,43	64,22	2,52

Обед

18	Горошек консервированный	100	100	3,24	0,09	8,82	49,05	0,03	3,80	31,35	0,80	115,20	50,60	30,60	0,70
	Суп картофельный с клецками и мясом	250	250	3,85	12,18	22,25	220,96	0,02	22,70	74,00	0,78	99,67	39,30	39,59	0,36
21	Каша перловая рассыпчатая	200	200	5,67	6,75	33,00	215,43	0,08	0,00	46,40	1,58	10,83	125,49	4,25	0,81
20	Гуляш из говядины	100	100	18,76	6,17	2,78	141,69	0,08	4,02	65,00	1,87	144,00	190,00	28,40	1,80
82	Компот из плодов и ягод сушеных	200	200	0,27	0,02	15,75	64,24	0,00	0,09	20,00	0,09	14,76	9,63	3,87	0,81
89	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
90	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Пятница
Первая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МАОУ СШ № 5

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг. ценность							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1		3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																					
1	Сыр порционный	15	15	3.9	3.915	0	51.6	0.005	1.2	34.5	0.075	150	96	6.75	0.15						
39	Запеканка из творога	250	250	16.02	17.00	4.06	233.32	0.18	0.25	1.24	1.00	318.75	218.75	38.00	3.13						
76	Какао с молоком	200	200	0.36	0.18	12.78	54.18	0.00	6.78	20.00	0.00	11.41	8.86	4.73	0.77						
17	Батон молочный нарезной	40	40	3.04	0.36	18.68	85.44	0.02	0.00	5.30	0.00	9.20	0.50	13.20	0.76						
	Мандарины	100	100	0.73	0.28	14.20	62.23	0.01	10.91	80.00	0.00	48.96	24.12	15.57	0.02						
Итого		605		24.05	21.73	49.72	486.77	0.21	19.14	141.04	1.08	538.32	324.11	78.25	4.83						

Обед																
18	Кукуруза консервированная	100	100	1,98	2,16	6,20	52,16	0,01	15,30	175,00	0,43	21,30	5,30	20,60	0,60	
33	Рассольник Ленинградский на бульоне со сметан	250	250	4,47	4,50	9,03	94,50	0,36	1,22	132,40	0,13	338,25	272,25	62,30	0,30	
53	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	100	10,70	19,21	2,10	224,09	0,41	3,20	106,28	0,71	328,00	122,30	13,26	2,54	
35	Рис отварной	200	200	4,66	5,67	36,63	216,21	0,12	5,49	40,00	0,54	68,51	139,10	52,83	0,31	
7	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	200	0,00	0,00	30,16	120,64	0,02	26,30	20,00	0,54	12,60	12,60	7,20	2,52	
89	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27	
90	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43	
Итого		1010		35,48	34,59	140,45	1 015,03	1,03	51,51	489,68	5,10	793,58	657,89	180,85	8,98	
Полдник																
97	Булочка дорожная	150	150	8,95	19,20	86,70	555,40	0,12	0,00	0,00	0,00	32,76	0,00	8,98	0,58	
7	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	200	0,00	0,00	30,16	120,64	0,02	26,30	43,00	0,54	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого		350		8,95	19,20	116,86	676,04	0,14	26,30	43,00	0,54	45,36	12,60	16,18	3,10	

Итого за день 1 965
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

68,48	66,99	307,03	2 177,84	1,37	96,95	673,72	6,72	1 377,27	994,59	275,28	16,91
63,00	64,40	268,10	1 904,00	0,98	49,00	630,00	8,40	840,00	840,00	210,00	12,60
108,70%	104,02%	114,52%	114,38%	140,17%	197,85%	106,94%	79,95%	163,96%	118,40%	131,09%	134,17%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МАОУ СШ № 5

День
Неделя

Понедельник
Вторая

Возрастная категория
Сезон

12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг. ценность							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
1	Сыр порционный	15	15	3.9	3.915	0	51.6	0.005	1.2	34.5	0.075	150	96	6.75	0.15		
24	Каша молочная "Рябчик"	250	250	6.00	13.25	20.16	223.89	0.23	0.25	110.00	0.52	110.23	229.50	68.93	2.18		
76	Какао с молоком	200	200	0.48	2.54	18.39	98.33	0.08	1.17	40.00	0.11	111.04	95.15	21.78	0.70		
95	Вафли	50	50	2.86	5.03	8.48	90.58	0.00	0.01	5.00	0.08	1.80	2.25	1.24	0.35		
	Батон молочный нарезной	40	40	3.04	0.36	18.68	85.44	0.02	0.00	5.30	0.00	9.20	0.50	13.20	0.76		
Итого		555		16.28	25.09	65.72	549.83	0.33	2.63	194.80	0.78	382.27	423.40	111.89	4.14		
Обед																	
18	Кукуруза консервированная	100	100	1.98	2.16	23.20	120.16	0.01	15.30	175.00	0.43	21.30	5.30	20.60	0.60		
46	Суп-лапша Домашняя	250	250	5.50	11.00	13.12	173.48	0.05	9.48	34.50	0.75	228.33	172.87	19.17	0.22		
52	Азу	250	250	18.50	22.68	34.90	417.72	0.03	4.00	25.00	0.86	105.95	149.00	31.15	1.43		
14	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1.44	0.00	25.56	108.00	0.00	1.84	20.00	0.70	82.86	13.88	5.42	1.12		
89	Хлеб пшеничный	70	70	6.02	2.24	30.45	166.04	0.03	0.00	7.00	1.27	6.30	20.48	4.41	0.27		
90	Хлеб ржаной	90	90	7.65	0.81	25.88	141.39	0.08	0.00	9.00	0.47	18.63	85.86	20.25	2.43		
Итого		960		41.09	38.89	153.11	1126.79	0.20	30.62	270.50	4.48	463.37	447.38	101.00	6.07		
Полдник																	
101	Булочка российская	150	150	12.20	10.30	79.65	460.10	0.18	0.00	0.00	0.00	49.14	0.00	13.47	0.87		
7	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	200	0.00	0.00	30.16	120.64	0.02	26.30	43.00	0.54	12.60	12.60	7.20	2.52		
Итого		350		12.20	10.30	109.81	580.74	0.20	26.30	43.00	0.54	61.74	12.60	20.67	3.39		

Итого за день 1 865
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

69.57	67.48	281.95	1 985.78	0.91	59.55	508.30	8.42	907.38	883.38	233.56	11.70
63.00	64.40	268.10	1 904.00	0.98	49.00	630.00	8.40	840.00	840.00	210.00	12.60
110.42%	104.78%	105.17%	104.30%	92.86%	121.54%	80.68%	100.24%	108.02%	105.16%	111.22%	100.00%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд МАОУ СШ № 5

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Вторник
Вторая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг. ценность							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
33	Каша "Здоровье" молочная вязкая, с маслом сливочным	250	250	6.50	12.75	26.00	244.74	0.21	0.05	6.50	1.75	172.94	107.43	46.22	0.20		
1	Сыр порционный	15	15	3.9	3.915	0	51.6	0.005	1.2	34.5	0.075	150	96	6.75	0.15		
16	Корейский напиток с молоком	200	200	2.79	3.10	20.90	122.62	0.12	1.17	20.00	0.02	108.27	81.00	12.60	0.13		
	Батон молочный нарезной	40	40	3.04	0.36	18.68	85.44	0.02	0.00	5.30	0.00	9.20	0.50	13.20	0.76		
95	Вафли	50	50	2.86	5.03	8.48	90.58	0.00	0.01	5.00	0.08	1.80	2.25	1.24	0.35		
Итого		555		19.09	25.15	74.06	594.97	0.36	2.43	71.30	1.93	442.21	287.18	80.00	1.59		

Обед

3	Орुцы солёные	100	100	0,72	0,09	1,73	10,61	0,08	12,50	55,30	0,40	12,60	23,40	18,00	0,17
43	Суп Харчо со сметаной и мясом	250	250	7,48	9,90	16,15	183,62	0,18	0,05	2,60	1,16	244,92	198,88	68,66	1,89
44	Котлеты из говядины	90	90	13,80	12,37	8,10	198,93	0,09	0,01	1,20	0,67	235,70	258,20	22,52	0,15
5	Каша гречневая рассыпчатая	200	200	8,36	8,14	38,88	262,22	0,06	0,00	43,00	0,34	59,99	128,39	33,61	0,30
14	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,44	0,00	25,56	108,00	0,00	1,84	20,00	0,70	82,86	13,88	5,42	1,12
89	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
90	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
Итого		1000		45,47	33,55	146,75	1070,81	0,52	14,40	138,10	6,02	661,00	729,09	172,86	6,33

Полдник

96	Булочка домашняя	150	150	6,00	7,29	36,29	234,77	0,12	0,00	0,00	0,00	32,76	0,00	8,98	0,58
7	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	200	0,00	0,00	30,16	120,64	0,02	26,30	43,00	0,54	12,60	12,60	7,20	2,52
Итого		350		6,00	7,29	66,45	355,41	0,14	26,30	43,00	0,54	45,36	12,60	16,18	3,10

Итого за день 1 905

Потребность в пищевых веществах

Процент удовлетворения

70,56	67,06	279,89	1 985,89	1,01	43,13	252,40	8,49	1 148,58	1 028,86	269,05	11,79
63,00	64,40	268,10	1 904,00	0,98	49,00	630,00	8,40	840,00	840,00	210,00	12,60
111,99%	100,85%	104,40%	104,30%	102,98%	88,02%	40,06%	104,19%	136,74%	122,48%	128,12%	93,57%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд МАОУ СШ № 5

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Среда
Вторая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Витамины и минеральные вещества											
1	2	3		Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
35	Завтрак			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	200	11,96	19,26	5,40	242,78	0,07	10,34	83,00	1,25	180,61	474,17	42,89	0,65
	Чай черный с молоком и сахаром	200	200	0,06	0,12	2,20	10,12								
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30 5 15	50	6,15	7,90	11,30	140,90	0,07	0,04	52,00	0,59	16,95	99,20	10,45	0,33
	Батон молочный нарезной	40	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0,02	0,00	5,30	0,00	9,20	0,50	13,20	0,76
Итого		490	490	21,21	27,64	37,58	479,24	0,16	10,38	140,30	1,84	206,76	573,87	66,54	1,74

Обед

39	Икра кабачковая	100	100	1,60	6,30	7,40	92,70	0,05	15,00	40,00	2,50	27,50	32,40	20,60	0,90
40	Суп с рыбными консервами	250	250	2,46	14,50	6,47	166,22	0,11	14,33	193,00	0,96	198,54	145,00	47,39	1,18
8	Макаронные изделия отварные	200	200	4,28	5,58	41,85	234,75	0,18	0,00	26,98	0,23	64,07	17,00	10,48	1,10
41	Печень, тушенная в соусе сметанном	100	100	13,07	16,37	9,90	239,21	0,05	5,00	180,00	0,37	168,38	232,50	84,30	3,75
68	Кисель витаминный	200	200	0,14	0,09	14,29	57,06	0,02	15,10	180,36	0,85	21,42	5,94	5,38	0,77
89	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
90	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
Итого		1010		35,23	45,89	136,24	1 097,37	0,52	49,43	636,34	7,66	504,84	539,18	192,80	10,41

Полдник

100	Булочка "Гребешок"	150	150	6,75	7,08	57,48	320,64	0,12	0,00	0,00	0,00	32,76	0,00	8,98	0,58
7	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	200	0,00	0,00	30,16	120,64	0,02	26,30	43,00	0,54	12,60	12,60	7,20	2,52
Итого		350		6,75	7,08	87,64	441,28	0,14	26,30	43,00	0,54	45,36	12,60	16,18	3,10

Итого за день 1 850

63,19	80,61	261,46	2 017,89	0,92	86,11	819,64	10,04	756,96	1 125,64	275,53	11,75
-------	-------	--------	----------	------	-------	--------	-------	--------	----------	--------	-------

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

63.00	64.40	268.10	1 904.00	0.98	49.00	630.00	8.40	840.00	840.00	210.00	12.60
100.30%	125.17%	97.52%	105.98%	100.02%	175.74%	130.10%	119.53%	90.11%	134.01%	131.20%	93.25%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд МАОУ СШ № 5

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Четверг
Вторая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг. цен-сть				Витамины и минеральные вещества											
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

Завтрак

32	Каша рисовая молочная	250	250	6.00	13.25	20.16	223.89	0.23	0.25	110.00	0.52	110.23	229.50	68.93	2.18				
1	Сыр порционный	15	15	3.9	3.915	0	51.6	0.005	1.2	34.5	0.075	150	96	6.75	0.15				
25	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0.36	0.18	12.78	54.18	0.00	6.78	20.00	0.00	11.41	8.86	4.73	0.77				
	Батон молочный нарезной	40	40	3.04	0.36	18.68	85.44	0.02	0.00	5.30	0.00	9.20	0.50	13.20	0.76				
95	Пряник	50	50	2.25	5.13	15.75	118.13	0.00	0.02	5.00	0.19	5.74	7.20	3.96	0.42				
	Итого	555		15.55	22.83	67.37	533.24	0.26	8.25	174.80	0.78	286.58	342.06	97.57	4.29				

Обед

3	Омлеты свежие порционно	100	100	0.72	0.18	5.60	26.90	0.09	9.00	130.00	0.12	18.50	21.50	12.60	0.81				
50	Борщ из свежей капусты на бульоне со сметаной	250	250	2.33	13.23	5.73	151.31	0.03	9.48	75.62	2.25	182.14	206.81	31.03	1.16				
1	Плов с мясом	250	250	17.92	17.97	43.55	387.57	0.53	7.84	48.22	1.48	159.63	118.27	28.27	0.13				
83	Напиток витаминизированный	200	200	0.00	0.00	17.10	68.40	0.07	14.00	100.00	1.62	0.00	0.00	0.00	0.00				
89	Хлеб пшеничный	70	70	6.02	2.24	30.45	166.04	0.03	0.00	7.00	0.86	6.30	20.48	4.41	0.27				
90	Хлеб ржаной	90	90	7.65	0.81	25.88	141.39	0.08	0.00	9.00	0.47	18.63	85.86	20.25	2.43				
	Итого	960		34.64	34.43	128.31	941.61	0.82	40.32	369.84	6.80	385.20	452.92	96.56	4.80				

Полдник

87	Ватрушка с творогом	150	150	14.37	8.97	44.37	315.69	0.15	0.59	1.16	0.06	118.83	180.36	22.32	0.89				
7	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	200	0.00	0.00	30.16	120.64	0.02	26.30	43.00	0.54	12.60	12.60	7.20	2.52				
	Итого	350		14.37	8.97	74.53	436.33	0.17	26.89	44.16	0.60	131.43	192.96	29.52	3.41				

Итого за День 1 865
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

64.56	67.19	270.21	1 985.80	0.92	49.11	588.80	8.58	803.20	841.79	223.65	11.76
63.00	64.40	268.10	1 904.00	0.98	49.00	630.00	8.40	840.00	840.00	210.00	12.60
102.48%	104.33%	100.79%	104.30%	93.88%	100.22%	93.46%	100.25%	95.62%	100.21%	106.50%	93.33%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд МАОУ СШ № 5

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Пятница
Вторая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг. ценность							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																					
36	Каша "Дружба" с маслом сливочным	250	250	6,90	10,67	23,11	216,07	0,04	0,50	66,25	1,63	142,34	98,37	31,39	0,32						
1	Сыр порционный	15	15	3,9	3,915	0	51,6	0,005	1,2	34,5	0,075	150	96	6,75	0,15						
16	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	20,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13						
17	Батон молочный нарезной	40	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0,02	0,00	5,30	0,00	9,20	0,50	13,20	0,76						
	Яблоки	100	100	0,40	0,45	15,17	66,34	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13						
Итого		605		17,03	18,49	77,86	542,06	0,59	4,41	126,05	2,41	423,63	324,25	73,51	1,48						
Обед																					
18	Горошек консервированный	100	100	3,24	0,09	8,82	49,05	0,03	10,80	180,00	0,80	115,20	7,80	30,60	0,70						
103	Суп крестьянский со сметаной	250/5	255	2,56	12,48	12,60	172,96	0,06	5,10	37,75	0,12	30,25	68,25	21,50	0,00						
46	Гуляш из мяса птицы	100	100	10,96	5,86	2,88	108,10	0,09	4,98	95,30	0,80	14,29	194,83	16,38	0,13						
23	Картофельное пюре	200	200	5,99	10,08	45,28	295,82	0,02	3,15	60,00	0,14	51,68	117,22	39,96	0,68						
68	Кисель витаминный	200	200	0,14	0,09	39,70	160,19	0,02	15,10	180,36	0,85	21,42	5,94	5,38	0,77						
89	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27						
90	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43						
Итого		1015		36,57	31,65	165,61	1093,54	0,32	39,13	569,41	5,46	257,77	500,37	138,48	4,98						
Полдник																					
87	Ватрушка с творогом	150	150	14,37	8,97	44,37	315,69	0,15	0,59	1,16	0,06	118,83	180,36	22,32	0,89						
7	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	200	0,00	0,00	30,16	120,64	0,02	26,30	43,00	0,54	12,60	12,60	7,20	2,52						
Итого		350		14,37	8,97	74,53	436,33	0,17	26,89	44,16	0,60	131,43	192,96	29,52	3,41						
Итого за день				1 970																	
Потребность в пищевых веществах				67,97 67,66 318,00 1986,63 1,08 70,42 739,62 8,46 812,83 1017,59 241,52 9,87																	
Процент удовлетворения				63,00 64,40 268,10 1904,00 0,98 49,00 630,00 8,40 840,00 840,00 210,00 12,60																	
				107,89% 100,65% 118,61% 100,80% 110,38% 143,72% 117,40% 100,76% 96,77% 121,14% 115,01% 99,56%																	

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Понедельник
Первая
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд МАОУ СШ № 5

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг. ценность							Витамины и минеральные вещества									
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					

Завтрак																				
1	Каша пшеничная молочная	200	200	6,25	8,28	34,83	245,33	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43					
25	Сыр порционный	15	15	3,9	3,915	0	51,6	0,005	1,2	34,5	0,075	150	96	6,75	0,15					
	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	64,80	0,49	11,41	8,86	4,73	1,38					
95	Батон молочный нарезной	40	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0,02	0,00	5,30	0,00	9,20	0,50	13,20	0,76					
	Печенье	40	40	1,59	2,12	11,23	70,37	0,00	0,01	6,40	0,10	1,73	2,16	1,19	0,34					
Итого		495		11,80	14,86	77,52	506,92	0,10	9,90	111,16	0,74	350,74	285,52	61,43	3,06					

Обед																				
3	Ордуры соленые	60	60	0,43	0,05	1,04	6,37	0,05	7,50	33,18	0,24	7,56	14,04	10,80	0,42					
4	Суп гороховый на мясном бульоне	200	200	5,11	8,60	7,91	129,49	0,06	5,46	28,00	0,66	57,83	198,56	24,91	0,16					
6	Филе птицы в сметанном соусе	100	100	11,56	6,60	1,50	111,64	0,16	0,16	25,00	0,35	77,10	122,00	16,10	0,25					
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	6,27	6,11	29,16	196,67	0,16	0,00	25,00	0,26	68,05	96,30	25,20	0,23					
7	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	180	0,00	0,00	27,14	108,58	0,02	26,67	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	2,27					
89	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20					
90	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35					
Итого		790		31,92	23,41	102,88	749,89	0,51	39,79	139,18	3,72	236,73	504,56	97,89	4,87					

Полдник																				
96	Булочка домашняя	100	100	6,00	7,29	36,29	234,77	0,12	0,00	0,00	0,00	32,76	0,00	8,98	0,58					
7	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	200	0,00	0,00	30,16	120,64	0,02	26,30	43,00	0,54	12,60	12,60	7,20	2,52					
Итого		300		6,00	7,29	66,45	355,41	0,14	26,30	43,00	0,54	45,36	12,60	16,18	3,10					

Итого за день 1 585
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

49,72	45,55	246,85	1 612,21	0,78	76,00	293,34	5,00	632,83	802,68	175,51	7,89
53,90	55,30	234,50	1 645,00	0,84	42,00	490,00	6,50	770,00	770,00	175,00	8,40
92,25%	82,38%	105,27%	98,01%	92,86%	180,94%	59,87%	76,92%	82,19%	104,24%	100,29%	100,15%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд МАОУ СШ № 5

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Вторник
Первая
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг. цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
35	Омлет натуральный	150	150	10,56	14,68	4,20	191,16	0,06	6,27	45,00	0,39	138,99	291,41	32,43	0,51

10	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
	Батон молочно-й нарезной	40	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0,02	0,00	5,30	0,00	9,20	0,50	13,20	0,76
Пром.	Мандарины	100	100	0,73	0,28	14,20	47,70	0,01	10,91	80,00	0,00	48,96	24,12	15,57	0,02
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	50	6,15	7,90	11,30	140,90	0,07	0,04	52,00	0,59	16,95	99,20	10,45	0,33
	Итого	540	540	21,56	23,58	60,98	523,16	0,16	18,92	202,30	1,05	226,79	422,70	77,41	2,34

Обед

11	Салат из свежкы отварной	60	60	1,08	1,44	6,30	42,48	0,05	2,06	1,74	0,56	28,50	55,32	22,46	0,87
12	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200	200	3,17	8,20	8,66	121,12	0,18	9,03	46,00	0,44	222,40	119,26	35,15	0,54
13	Жаркое по-домашнему	200	200	9,10	9,80	29,99	244,56	0,34	14,22	50,86	1,74	210,64	129,20	42,12	1,34
14	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,44	0,00	25,56	108,00	0,00	1,84	18,00	0,70	67,00	13,88	5,42	1,12
89	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,70	4,50	14,63	3,15	0,20
90	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Итого	760	760	23,34	21,49	106,64	713,31	0,63	27,15	126,60	4,96	543,39	379,98	119,55	5,41

Полдник

97	Булочка дорожная	100	100	5,97	12,80	57,80	370,28	0,12	0,00	0,00	0,00	32,76	0,00	8,98	0,58
7	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	200	0,00	0,00	30,16	120,64	0,02	26,30	43,00	0,54	12,60	12,60	7,20	2,52
	Итого	300	300	5,97	12,80	87,96	490,92	0,14	26,30	43,00	0,54	45,36	12,60	16,18	3,10

Итого за день 1 600
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

50,87	57,87	255,58	1 727,39	0,93	72,37	371,90	6,55	815,54	815,28	213,14	10,84
53,90	55,30	234,50	1 645,00	0,84	42,00	490,00	6,50	770,00	770,00	175,00	8,40
94,38%	104,65%	108,99%	105,01%	110,86%	172,31%	75,90%	100,79%	105,91%	105,88%	121,80%	129,10%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МАОУ СШ № 5

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Среда
Первая
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг. цен-сть							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
1	Сыр порционный	15	15	3,9	3,915	0	51,6	0,005	1,2	34,5	0,075	150	96	6,75	0,15		
45	Макароны запеченные с сыром	200	200	5,38	5,52	22,52	161,27	0,18	0,04	50,00	0,14	56,60	173,00	6,03	1,33		
16	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	20,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13		
17	Батон молочный нарезной	40	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0,02	0,00	5,30	0,00	9,20	0,50	13,20	0,76		
	Яблоки	100	100	0,40	0,45	15,17	66,34	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13		
	Итого	540		15,51	13,34	77,27	487,27	0,74	3,95	109,80	0,92	337,89	398,88	48,16	2,50		
Обед																	
18	Горошек консервированный	60	60	1,94	0,05	5,29	29,43	0,02	6,48	108,00	0,48	69,12	30,36	18,36	0,42		
20	Суп картофельный с клецками и мясом	200	200	3,08	9,93	16,56	167,93	0,02	22,70	67,62	0,03	89,67	39,30	39,59	0,02		
	Гуляш из говядины	90	90	8,89	5,56	2,51	95,64	0,03	6,16	42,50	1,02	195,56	229,89	38,56	2,49		
21	Каша перловая рассыпчатая	150	150	4,25	5,06	29,98	182,49	0,06	0,00	34,80	0,09	8,12	23,75	3,19	0,59		
82	Компот из плодов и ягод сушеных	180	180	0,24	0,02	14,18	57,82	0,00	0,08	18,00	0,08	13,28	8,67	3,48	0,73		
89	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20		
	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35		
	Итого	780		26,96	22,67	104,64	730,46	0,19	35,42	280,92	3,43	390,60	394,29	117,58	5,80		

Полдник

87	Ватрушка с творогом	100	100	9,58	5,98	29,58	210,46	0,10	0,39	0,77	0,04	79,22	120,24	14,88	0,59
7	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	200	0,00	0,00	30,16	120,64	0,02	26,30	43,00	0,54	12,60	12,60	7,20	2,52
Итого		300		9,58	5,98	59,74	331,10	0,12	26,69	43,77	0,58	91,82	132,84	22,08	3,11
Итого за день 1 620															
Потребность в пищевых веществах															
Процент удовлетворения															
		52,05	41,99	241,65	1 548,83	1,04	66,06	434,49	4,93	820,32	926,02	187,82	11,41		
		53,90	55,30	234,50	1 645,00	0,84	42,00	490,00	6,50	770,00	770,00	175,00	8,40		
		96,56%	75,94%	103,05%	94,15%	124,07%	157,28%	88,67%	75,91%	106,53%	120,26%	107,33%	135,79%		

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МАОУ СШ № 5

День
 Неделя
 Возрастная категория
 Сезон

Четверг
 Первая
 7-11 лет
 Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг. ценность					Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Завтрак	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Сыр порционный	15	15	3,9	3,915	0	51,6	0,005	1,2	34,5	0,075	150	96	6,75	0,15
36	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200	200	6,08	9,39	18,49	182,79	0,03	1,40	53,00	1,16	113,87	78,70	10,63	1,57
74	Батон молочный нарезной	40	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0,02	0,00	5,30	0,00	9,20	0,50	13,20	0,76
95	Чай черный с молоком и сахаром	200	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79
	Вафли	50	50	2,86	5,03	8,48	90,58	0,00	0,01	5,00	0,08	1,80	2,25	1,24	0,35
Итого		505		17,14	20,13	60,41	487,45	0,07	3,30	117,80	1,45	355,69	225,38	42,08	3,62

42	Маринад овощной	60	60	1,17	3,06	15,40	93,79	0,02	0,02	9,00	0,04	39,06	7,20	1,44	0,26
27	Суп "Волна" с мясом птицы	200	200	6,49	12,00	24,09	230,32	0,12	11,88	246,60	0,69	183,89	112,00	22,49	0,81
24	Котлета рубленая из филе птицы	90	90	18,40	10,46	2,33	177,06	0,15	4,28	84,00	0,09	176,50	104,60	22,01	0,97
29	Капуста тушеная	150	150	1,05	4,65	28,35	159,45	0,05	5,13	4,50	0,15	72,00	46,50	24,00	9,00
22	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,34	0,00	20,75	84,38	0,00	5,40	20,00	0,36	4,90	0,90	1,80	0,32
89	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
90	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
Итого		800		36,00	32,22	127,05	942,15	0,40	26,71	374,10	3,06	491,19	333,52	86,14	12,90

Итого за день	1 655														
Потребность в пищевых веществах															
Процент удовлетворения															
		56,39	57,82	241,28	1 707,15	0,90	57,86	539,90	5,81	875,11	622,14	146,23	19,52		
		53,90	55,30	234,50	1 645,00	0,84	42,00	490,00	6,50	770,00	770,00	175,00	8,40		
		104,63%	104,56%	102,89%	103,78%	107,50%	137,76%	110,18%	89,42%	113,65%	80,80%	83,56%	232,43%		

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МАОУ СШ № 5

Пятница
Первая
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний

1	Сыр порционный	15	15	3,9	3,915	0	51,6	0,005	1,2	34,5	0,075	150	96	6,75	0,15
76	Какао с молоком	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77
39	Запеканка из творога	200	200	15,80	13,60	4,28	202,72	0,09	0,20	130,00	0,80	146,52	112,64	30,40	2,10
	Батон молочный нарезной	40	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0,02	5,30	5,00	0,00	9,20	0,50	13,20	0,76
17	Маффины	100	100	0,73	0,28	14,20	62,24	0,01	10,91	80,00	0,00	48,96	24,12	15,57	0,02
	Итого	555		23,83	18,34	49,94	456,18	0,13	19,09	269,80	0,88	366,09	242,12	70,65	3,80

97	Булочка дорожная	100	100	5,97	12,80	37,80	290,28	0,12	0,00	0,00	0,00	32,76	0,00	8,98	0,58
7	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	200	0,00	0,00	30,16	120,64	0,02	26,30	20,00	0,54	12,60	12,60	7,20	2,52
	Итого	300		5,97	12,80	67,96	410,92	0,14	26,30	20,00	0,54	45,36	12,60	16,18	3,10

56.30	54.09	231.72	1 634.96	0.83	89.58	486.40	6.08	981.15	716.80	224.45	12.75
53.90	55.30	234.50	1 645.00	0.84	42.00	490.00	6.50	770.00	770.00	175.00	8.40
104.46%	97.81%	98.81%	99.39%	99.37%	213.29%	99.27%	93.55%	127.42%	93.09%	128.26%	151.75%

День	Понедельник
Неделя	Вторая
Возрастная категория	7-11 лет
Сезон	Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг. цен-сть							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																					
76	Какао с молоком	200	200	0.36	0.18	12.78	54.18	0.00	6.78	20.00	0.00	11.41	8.86	4.73	0.77						
	Какао "Радчик" молочная	150	150	4.98	5.66	20.71	153.70	0.19	0.20	88.00	0.41	88.18	183.60	55.14	0.90						
	Вафли	50	50	2.86	5.03	8.48	90.58	0.00	0.01	5.00	0.08	1.80	2.25	1.24	0.35						

7	Сок фруктовъ, овощей, ягодный	200	200	0,00	0,00	30,16	120,64	0,02	26,30	20,00	0,54	12,60	12,60	7,20	2,52
	Итого	300		6,00	7,29	66,45	355,41	0,14	26,30	20,00	0,54	45,36	12,60	16,18	3,10
	Итого за день	1 605		60,94	58,73	257,44	1 798,13	1,01	38,06	181,19	5,91	1 072,05	816,09	215,62	9,09
	Потребность в пищевых веществах			53,90	55,30	234,50	1 645,00	0,84	42,00	490,00	6,50	770,00	770,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения			113,06%	106,19%	109,78%	109,31%	120,71%	90,63%	36,98%	90,96%	139,23%	105,99%	123,21%	108,15%

День Неделя Возрастная категория Сезон	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МАOU СШ № 5

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг. цен-сть							Витамины и минеральные вещества							
				Б							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				4	5	6	7	8	9	10								
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
35	Омлет натуральный	150	150	10,56	14,68	4,20	191,16	0,06	6,27	45,00	0,39	138,99	291,41	32,43	0,51			
74	Чай черный с молоком и сахаром	200	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79			
3	Батон молочный нарезной	40	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0,02	0,00	5,30	0,00	9,20	0,50	13,20	0,76			
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	50	6,15	7,90	11,30	140,90	0,07	0,04	52,00	0,59	16,95	99,20	10,45	0,33			
	Обед	Итого	440	21,01	24,38	48,94	494,54	0,17	6,99	122,30	1,11	245,96	439,04	66,34	2,39			

39	Икра кабачковая	60	60	0,96	3,78	9,80	77,06	0,03	9,00	24,00	0,02	16,50	19,44	12,36	0,54
40	Суп с рыбными консервами	200	200	1,97	3,60	5,18	61,00	0,09	14,96	112,00	1,00	27,83	112,00	26,96	1,09
8	Макаронные изделия отварные	150	150	3,21	4,19	39,89	210,07	0,14	0,00	20,24	0,18	48,05	12,75	7,86	1,12
41	Печень, тушенная в соусе сметанном	90	90	12,46	8,10	8,90	158,34	0,07	4,50	129,90	1,53	32,30	187,00	51,42	2,09
68	Кусель витаминный	200	200	0,14	0,09	14,29	58,55	0,02	15,10	180,36	0,85	21,42	5,94	3,58	0,77
89	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	5,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
90	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Итого	800		27,30	21,81	114,19	762,18	0,41	43,56	536,50	5,30	160,95	399,46	118,38	7,16

101	Булочка российская	100	100	8,15	6,87	53,10	306,83	0,12	0,00	0,00	0,00	32,76	0,00	8,98	0,58
7	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	200	0,00	0,00	30,16	120,64	0,02	26,30	20,00	0,54	12,60	12,60	7,20	2,52
	Итого	300		8,15	6,87	83,26	427,47	0,14	26,30	20,00	0,54	45,36	12,60	16,18	3,10
Итого за день															
	Потребность в пищевых веществах	1 540		56,46	53,06	246,39	1 684,19	0,71	76,85	678,80	6,94	452,27	851,10	200,90	12,65
	Процент удовлетворения			53,90	55,30	234,50	1 645,00	0,84	42,00	490,00	6,50	770,00	770,00	175,00	8,40
				104,74%	95,94%	105,07%	102,38%	85,00%	182,99%	138,55%	106,83%	58,74%	110,53%	114,80%	150,59%

День
Неделя

7-11 лет

Итого за день
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

54.12	54.57	234.85	1 623.08	0.97	66.45	454.05	6.51	680.13	764.27	209.13	9.24
53.90	55.30	234.50	1 645.00	0.84	42.00	490.00	6.50	770.00	770.00	175.00	8.40
100.41%	98.68%	100.15%	98.67%	115.48%	158.20%	92.66%	100.15%	88.33%	99.26%	119.50%	110.05%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МАOU СШ № 5

Пятница
Вторая
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг. цен-сть							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
1	Сыр порционный	15	15	3.9	3.915	0	51.6	0.005	1.2	34.5	0.075	150	96	6.75	0.15		
36	Кашиа "Дружба" с маслом сливочным	200	200	6.08	9.39	18.49	182.79	0.03	1.40	53.00	1.16	113.87	78.70	10.63	1.57		
16	Корейский напиток с молоком	200	200	2.79	3.10	20.90	122.62	0.12	1.17	20.00	0.02	108.27	81.00	12.60	0.13		
	Батон молочный нарезной	40	40	3.04	0.36	18.68	85.44	0.02	0.00	5.30	0.00	9.20	0.50	13.20	0.76		
17	Яблоки	100	100	0.40	0.45	15.17	66.34	0.41	1.54	0.00	0.68	13.82	48.38	9.58	0.13		
Обед		Итого	555	16.21	17.21	73.24	508.78	0.59	5.31	112.80	1.94	395.16	304.58	52.76	2.74		

18	Горошек консервированный	60	60	1,94	0,05	5,29	29,43	0,02	6,48	108,00	0,48	69,12	30,36	18,36	0,42
103	Суп крестьянский со сметаной	200/5	205	5,12	9,99	10,09	150,75	0,05	4,08	30,20	0,10	24,20	54,60	17,20	0,00
46	Гуляш из мяса птицы	90	90	12,22	5,48	2,72	109,08	0,06	3,50	85,77	0,43	44,75	239,25	14,75	0,12
23	Картофельное пюре	150	150	5,31	9,56	33,96	225,12	0,02	2,36	45,00	0,28	38,76	87,91	29,97	0,51
68	Кисель витаминный	200	200	0,14	0,09	14,29	58,55	0,02	15,10	180,36	0,85	21,42	5,94	5,38	0,77
89	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
90	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
Итого		805	805	33,29	27,22	102,48	770,08	0,22	31,52	459,33	3,87	213,10	480,39	100,06	3,37

87	Ватрушка с творогом	100	100	9,58	5,98	29,58	210,46	0,10	0,39	0,77	0,04	79,22	120,24	14,88	0,59
7	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	200	0,00	0,00	30,16	120,64	0,02	26,30	20,00	0,54	12,60	12,60	7,20	2,52
Итого		300		9,58	5,98	59,74	331,10	0,12	26,69	20,77	0,58	91,82	132,84	22,08	3,11

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

Итого за День	1 660											
59,08	50,42	235,46	1 609,97	0,93	63,52	592,90	6,39	700,08	917,81	174,90	9,21	
53,90	55,30	234,50	1 645,00	0,84	42,00	490,00	6,50	770,00	770,00	175,00	8,40	
109,61%	91,17%	100,41%	97,87%	110,14%	151,24%	121,00%	98,23%	90,92%	119,20%	99,94%	109,67%	